

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-238** din data: **01.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Slav Cosmin	35 ani	F	1.73 m	106.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	50 g	
		Iaurt 1,5 %	250 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	48 g	
		Mere Jonathan	150 g	
Luni	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Ardei copti	150 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	48 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Luni	Cina	Branza proaspata de vaca	150 g	
		Rosii	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-238** din data: **01.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Slav Cosmin	35 ani	F	1.73 m	106.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	10 g	
		Iaurt 1,5 %	250 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare I	Cas proaspat de vaca	100 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Ghiveci de legume	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti cu multicereale Rostar	48 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-238** din data: **01.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Slav Cosmin	35 ani	F	1.73 m	106.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		OU fiert	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Compot de ananas	200 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de salata verde(400 g)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	48 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Miercuri	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Sote de legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-238** din data: **01.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Slav Cosmin	35 ani	F	1.73 m	106.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	150 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Capsuni	250 g	
Joi	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	
		Mamaliga	250 g	
		Iaurt 1,5 %	330 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Joi	Cina	Pastrav	150 g	
		Legume mexicane	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-238** din data: **01.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Slav Cosmin	35 ani	F	1.73 m	106.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Covrigei cu tarate	50 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	
		Spanac	250 g	
		Unt	10 g	
		OU fiert	100 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Vineri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata verde	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-238** din data: **01.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Slav Cosmin	35 ani	F	1.73 m	106.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	55 g	
Sambata	Gustare I	Caise	400 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de spanac(400 g)	100 g	
		Fasole boabe uscata	250 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	48 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Porumb crud fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-238** din data: **01.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Slav Cosmin	35 ani	F	1.73 m	106.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Banane	100 g	
Duminica	Gustare I	Cas proaspat de vaca	100 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Pireu de cartofi	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	48 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	